

Școala Gimnazială „Mihail Kogălniceanu”
Dorohoi – Botoșani



LUMEA PLANTELOR MEDICINALE



~ Clasa a VI-a B ~
Anul școlar 2020-2021

P R E F A Ț Ă

„Medicul tratează, natura vindecă”, spunea celebrul Hipocrate. Uităm de multe ori legătura noastră firească cu natura și apelăm la tot felul de combinații de chimicale pentru a ne îngriji sănătatea. Să ne uităm puțin în trecut, la popoarele antice, precum hindușii, chinezii, dar și grecii și celții, ce cunoșteau secretele plantelor medicinale.

Este foarte adevărat faptul că în trecut, omul era mai interesat și mai respectuos cu mediul natural și, totodată, conviețuia în armonie cu aceasta. Momentul de impact sau de schimbare a direcției de evoluție a omenirii a fost secolul XX, în care industria și așezările urbane au cunoscut o explozie de dezvoltare și în care știința a progresat mult.

Cred că a venit momentul să readucem în atenție plantele medicinale. Mai există și astăzi cazuri în care oamenii s-au vindecat prin urmarea unor tratamente pe baza de plante medicinale, lucru nereușit de medicina convențională sau modernă.

De-a lungul timpului, s-au făcut numeroase studii clinice și cercetări pentru a înțelege interacțiunea și efectele ce au loc între plante și organismul nostru. În cadrul acestora, s-au descoperit tratamente pe bază de plante ce servesc ca remedii pentru boli, ce nu și-au echivalentul în medicina convențională.

Fitoterapia este o ramură a medicinei naturiste. Mai precis, fitoterapia reprezintă o sursă de ameliorare și vindecare a bolilor prin utilizarea efectelor benefice ale plantelor medicinale. Specialiștii precizează că tratamentele naturiste au un efect benefic pentru că acestea respectă și se pliază pe mecanismele naturale de apărare ale organismului și de echilibrare.

Este important de precizat faptul că tratamentele cu plante medicinale cunosc limite, de la tipul bolii și stadiul de avansare, la gradul de deschidere al pacientului. Trebuie să ținem minte că afecțiunile sau bolile cu care ne confruntăm sunt efectele secundare ale stresului, supărărilor sau suferințelor noastre. Tratamentele bazate pe beneficiile plantelor medicinale sunt un remediu natural, care se îmbină armonios cu organismul nostru, iar legătura dintre ele este una firească.

Dacă acordăm mai multă atenție stării noastre interioare, procesele în organism ar funcționa eficient, iar bolile nu ne-ar mai afecta sănătatea.

Afirmațiile de mai sus sunt doar câteva motive pentru care elevii clasei a VI-a B prezintă în paginile acestei reviste, pe scurt, unele dintre cele mai cunoscute plante medicinale, acțiunea acestora asupra organismului precum și modalitățile de utilizare ale acestora. Sperăm să vă fie de folos informațiile adunate de acești elevi în cadrul disciplinei opționale *”Om și mediu”* derulat pe parcursul anului școlar 2020-2021.

”În plante găsești o adevărată farmacie.” (Andrei Laslău)

Prof. Cazacu Angelica

AFIN

Afinul (*Vaccinium myrtillus* L., denumire populară: *afin*, *afin de munte*, *afin negru*, *afene*, *asine*, *coacăz*, *merișor de munte*, *pomușoară*) este un arbust din familia *Ericaceae*. Poate fi întâlnit în Europa, nordul Asiei, Groenlanda, vestul Canadei și vestul Statelor Unite. Este un subarbust (arbust mic), stufos, rămuros, cu tulpina de culoare verde, lungă de circa 30–60 cm, cu ramuri anguloase.



Frunzele sunt scurt-pețiolate, mici, ovale, denticulate (crestate pe margine), verzi pe ambele fețe. Florile sunt verzui roșietice, albe sau rozé cu petalele unite sub formă de clopoțel, dispuse câte 1-2 la axila (subțioara) frunzelor. Înflorește în lunile mai-iunie.

Fructul este numit *afină* și reprezintă o bacă de culoare albastru-închisă sau albastru-brumărie, de formă rotundă, cu diametrul de 0,5 - 0,6 cm, zemoasă, cu suc violaceu, cu gust plăcut dulce acrișor.

Se poate înmulți prin însămânțare sau prin butași, obținuți din ramurile laterale care se înrădăcinează în turbă cu amestec de nisip.



Afinul crește în regiunile alpine până la altitudinea de 2000–2500 m, mai ales pe versanții umbriți și umezi, prin păduri de conifere, pajiști montane, pe stâncării și pe soluri silicoase. Frunzele, împreună cu ramurile, se culeg în timpul verii până în toamnă, în perioada mai-septembrie, după care se usucă la umbră împreună cu ramurile, în locuri bine aerisite.

Beneficii

Afinele luptă împotriva bolilor la mai multe niveluri și sunt un instrument pentru menținerea unei stări bune de sănătate. Știți probabil despre sucul de afine că este o unealtă de luptă împotriva infecțiilor bacteriene ale tractului urinar.

Afecțiunea în care afinul are o mare importanță medicinală este, desigur, diabetul. De asemenea, trebuie reținută și influența afinului în sporirea acuității vizuale, mai ales când lumina este redusă sau chiar noaptea. În condițiile vieții moderne, valoarea economică a afinelor crește, fiind considerate un aliment ecologic.

Afinele au cea mai mare capacitate antioxidantă dintre toate fructele

Afinele sunt foarte bogate în antioxidanți, vitamina C, vitamine din complexul B, vitamina E, vitamina A, cupru (care întărește imunitatea și are rol antibacterian), seleniu, zinc, fier (promovează imunitatea prin creșterea hemoglobinei și a concentrației de oxigen din sânge) și stimulează astfel, sistemul imunitar și previne apariția infecțiilor. Odată ce imunitatea dumneavoastră este puternică, veți evita răceala, febra, varicela și multe dintre bolile care se pot transmite, atât pe cale virală, cât și bacteriană.

Ajuta la menținerea sănătății tractului urinar

Dezvoltarea coloniilor de bacterii, precum b-coli de-a lungul pereților mucoasei din interiorul tractului urinar, sunt responsabile pentru această infecție care conduce la inflamație, senzație de arsură în timpul urinării și alte complicații. În acest caz, afinele pot fi surprinzător de benefice. Afinele au proprietăți antibiotice.

Păstrează integritatea vederii

Extractul de afine conține un nivel ridicat de compuși numiți antocianozide, care s-a dovedit în urma studiilor clinice că încetinesc pierderea vederii. Acești compuși pot preveni sau întârzia toate problemele legate de îmbătrânire, cum ar fi cataracta, miopia și hipermetropia, uscaciunea ochilor și infecțiile, în special cele de la nivelul retinei.

Mențin sănătatea creierului

Aceste fructe mici conțin antociani, vitaminele A, complexul-B, C și E, zinc, sodiu, potasiu, cupru, magneziu, fosfor, mangan și pot preîntâmpina sau vindeca printre altele, apariția tulburărilor nevrotice, prin prevenirea degenerării sau distrugerii neuronilor, a celulelor creierului, ajutând la menținerea sănătății sistemului nervos central.

Afinele scad riscul dezvoltării bolilor de inimă

Conținutul ridicat de fibre, antioxidanți puternici și abilitatea afinelor de a dizolva colesterolul rău, fac din aceste fructe un supliment alimentar ideal pentru vindecarea bolilor de inimă. Acestea întăresc și mușchii inimii.

Ajută în ameliorarea constipației și a digestiei

Fibrele din afine țin la distanță constipația (prin consumul constant a unei cantități însemnate), iar vitaminele, sodiul, cuprul, fructoza și acizii îmbunătățesc digestia.

Lupta împotriva cancerului

Afinele s-au dovedit a fi de ajutor bolnavilor de cancer, deoarece conțin anumiți compuși, cum ar fi pterostilbene (excelent în remediul cancerului de colon și ficat) și acid aleagic, care în combinație cu antocianina și alți antioxidanți precum vitamina C și cupru, pot duce la prevenirea sau vindecarea cancerului.



ALOE VERA

Descriere

Aloe vera este o specie de plante suculente care este probabil originară nordul Africii. Specia nu prezintă populații naturale, deși alte aloë sunt prezente în Africa de nord. Specia este adesea folosită în fitoterapie de la începutul secolului I e.n., fiind menționată în Noul Testament. Extractele de aloë vera sunt folosite pe scară largă în cosmetică și medicina alternativă, susținându-se că au proprietăți de reținere, vindecare sau analgezice. Nu există, însă, dovezi



din

științifice clare ale eficienței sau ale siguranței folosirii de extract de aloë vera în scopuri cosmetice sau medicale, iar dovezile care apar sunt adesea contrazise de alte studii. Există doar câteva dovezi preliminare că extractele de aloë vera ar putea fi utile în tratamentul diabetului și în cazul nivelului ridicat de lipide în organismul uman.

În compoziția chimică a frunzei de Aloe vera se găsesc 18 aminoacizi din cei 22 necesari organismului (7 din cei 8 esențiali: valină, leucină, izoleucină, fenilalanină, metionină, lizină și threonină), prin care asigură dezvoltarea și refacerea masei musculare. De asemenea conține vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C și E) și minerale (fier, calciu, magneziu, cupru, crom, iod, seleniu, mangan, zinc) fiind esențială unei alimentații sănătoase, dezvoltarea optimă a organismului și protejarea sănătății. Alte substanțe prezente în frunza de aloë vera sunt sterolii (colesterină, sitosterol, campesterol, lupeol), hormonii (auxine și gibereline), lignină și saponine, prin care se adaugă proprietăților plantei efectul antibiotic, analgezic, antiviral și antiinflamator.

Utilizări

Aloe vera este cultivată ca o plantă decorativă, în scopuri medicinale, în produse cosmetice și chiar pentru hrană în unele țări. În unele locuri în mod obișnuit se numește adesea „Aloe vera” sau „Aloe maculata”. Deși acestea din urmă pot avea proprietăți medicinale similare, identificarea corectă a speciilor este importantă la nivel farmaceutic. În prezent, există mai mult de 250 de varietăți recunoscute de aloë, din care numai trei sau patru au proprietăți semnificative de vindecare sau în scopul de a crea medicamente. Cel mai puternic dintre aceste varietăți și bogat în vitamine, minerale, aminoacizi și enzime, este „Aloe arborescens”. Una dintre cele mai vechi utilizări farmaceutice înregistrate poate fi găsită într-o tabletă din argilă sumeriană din secolul 21



î.en. Există rapoarte de desene ale plantelor pe zidurile templelor egiptene de la al IV-lea mileniu î.Hr.

În cosmetică este folosit din ce în ce mai mult. Producătorii cei mai responsabili extrag și purifică extractele evitând componentele cele mai iritante.

Principiul activ constă în sucul gelatinos din frunze. Mirosul este caracteristic și puternic, în timp ce gustul este amar și neplăcut. Din frunze practic se obțin doi compuși:

- **Gel**, care este porțiunea mucilagină a țesutului sau mezofilului situat în centrul frunzelor. Plantele cele mai expuse la soare fac mai puțin pulpă și mai mult latex. Din pulpă se extrage un gel luminos și amar, obținut prin extrudarea părții interioare a frunzelor. Trebuie să se elimine în prealabil tot conținutul antrachinonă ce se găsește în epiderma frunzelor.
- **Suc de aloe sau latex**, este sucul obținut prin tăierea frunzelor, este solid cristalin de culoare maro și foarte amar, numit acibar (Din greacă: "Suc de aloe"). Este localizat în celulele periciclice situate în apropierea legăturilor conductive sub epidermă, între parenchimul clorofit și mucilaginos.

Utilizări: - Reglează funcționarea mucoasei intestinale.

- Îmbunătățește ulcerul duodenal și al stomacului. Scade aciditatea.

- Neutralizează efectul toxinelor microbiene.

- Îmbunătățește constipația.

- Implicat în formarea de proteine.

- Întărește sistemul imunitar și ajută la apărare.

- Este esențial în reacțiile de stocare și transmitere a energiei.



Pagină realizată de Porof Eric Andrei



Arnica

Arnica (*Arnica montana* L.) este o specie de plante din genul Arnica, familia Asteraceae (Compositae), ce crește în regiunile de munte, împodobind pășunile cu florile ei galbene-aurii. Poporul o mai numește podbal de munte, carul-pădurilor, cujdă sau carul-zânelor. De la această plantă se folosesc florile - *flores arnicae* - mai rar planta întregă și chiar rădăcina. Începând cu secolul al VI-lea, a fost utilizată pentru proprietățile sale calmante în America de Nord, Germania și Rusia.



Ele conțin ulei volatil, colina, alcooli triterpenici, substanțe colorante de natură carotinoidică. Din florile acestei plante se prepară un ceai care se folosește sub formă de gargară în laringită. Planta este formată dintr-o tulpină aeriană simplă de 10–40 cm pe care sunt dispuse opus frunzele și ramurile. Tulpina se termină cu o inflorescență de culoare galben-portocalie de 4–6 cm, mijlocul având o tentă cenușie. Florile sunt înconjurate pe margini de peri aspri și lucioși. De la plantă se



recoltează florile care se folosesc la prepararea uleiurilor, tincturilor și unguentelor. Fructele sunt achene păroase cu papus. Indicațiile terapeutice pentru utilizare arnică sunt fracturile, contuziile, entorsele, rănilor, ulcerul varicos, accidentele vasculare, semi parezele, deficiențele imunitare, insomniile, stări de teamă, palpitațiile cardiace, cancerul de piele cu leziuni întinse, tumorile abdominale, angina pectorală și ischemia cardiacă.

Pagină realizată de Cercel Elissa



BUSUIOC

Busuiocul-este o plantă din genul *Ocimum*, familia *Lamiaceae*. Este o plantă ierboasă originară din Asia tropicală. Busuiocul atinge între 20–60 cm înălțime, având frunzele de culoare verde deschis, mătăsoase, cu lungimi cuprinse între 1,5–5 cm și late de circa 1–3 cm. Florile sunt de culoare albă, aranjate într-o terminație numită *racem*. În mod neobișnuit pentru familia *Lamiaceae*, cele patru *stamine* și *pistilul* nu emerg de sub marginea superioară a corolei, ci se sprijină pe cea inferioară. După polenizarea cu ajutorul insectelor, corola cade și ulterior se dezvoltă patru *achene* în interiorul calixului bilabial. Planta are un gust asemănător cu al *anasonului*, având un miros puternic dulceag-înțepător. Busuiocul este foarte sensibil la frig, el crescând bine în condiții de căldură și umezeală.



Beneficii pentru sănătate

Busuiocul este un remediu cunoscut pentru eliminarea sau ameliorarea stărilor de greață și a efectelor ciupiturilor de insecte. Totodată este foarte des folosit în medicina tradițională chinezească și holistică. În prezent, oamenii de știință studiază potențialele beneficii ale busuiocului, atât în stare pură, cât și în extracte sau ulei esențial. În urma studiilor s-au descoperit următoarele beneficii pentru sănătate:

- Reduce pierderile de memorie asociate cu stresul și înaintarea în vârstă
- Reduce depresia provocată de stresul cronic
- Reduce accidentele vasculare cerebrale și ajută la recuperare după un astfel de episod
- Îmbunătățește nivelul glicemiei, colesterolului și trigliceridelor
- Ajută la relaxarea vaselor de sânge și subțiază sângele- efect similar aspirinei
- Nu permite înmulțirea bacteriilor care duc la apariția cariilor
- Ține insectele la distanță- țânțarii și căpușele

Infuzia din frunze și flori de busuioc se mai recomandă în caz de **crampe abdominale, infecții urinare, dureri de cap, laringită, faringită, gripă, vomă și răceală**. Pentru tratarea durerilor în gât, nu se consumă băutura fierbinte deoarece irită și mai tare gâtul și întârzie vindecarea.

Busuiocul **întărește sistemul imunitar, reglează funcțiile glandelor endocrine și metabolismul celular, tonifiind întregul organism. Putem să consumăm ceai de busuioc pentru acțiunea energizantă și antidepresivă. Pentru prevenirea îmbătrânirii premature și menținerea tinereții** se recomandă busuioc macerat la rece, în cure de minim 2 luni pe an sau în consum constant. Se pot consuma 2-4 căni de ceai de busuioc pe zi. Infuzia de busuioc este de folos și pentru refacerea stomacului după o masă copioasă. Consumată zilnic, **infuzia ajută la tratarea și vindecarea cefaleei, colicilor intestinale, ulcerului gastric și colitelor de fermentație.**

Riscuri

Busuiocul consumat în cantități mici nu prezintă riscuri, dar trebuie totuși să ținem cont de câteva precauții. Frunzele de busuioc sunt bogate în vitamina K, care ajută la coagularea sângelui. Cantitățile mari nu sunt tocmai recomandate, mai ales dacă sunt luate alături de anumite medicamente. De asemenea, persoanele care suferă de tensiune sau diabet și urmează un tratament nu pot consuma și busuioc, pentru că pot interfera. Și în acest caz este nevoie de o părere avizată.

Cătina

Denumire științifică: *Hippophae rhamnoides*

Denumire populară: *Cătină, Cătină De Râu, Cătina Albă*

Cătina este un arbust cu o arie foarte mare de răspândire, deloc pretențios și ale cărui fructe își mențin proprietățile benefice pentru organism chiar și în condiții de ger.

Cătina este un arbust care poate crește până la 5-6 metri înălțime. Ramurile prezintă numeroși țepi lungi, foarte ascuțiți, iar frunzele sunt înguste, de culoare verde-argintiu. Florile, brun-gălbui, sunt mici și apar în lunile martie – aprilie. Principala parte folosită în fitoterapie sunt **fructele de cătină**, bogate în vitamina C și cu un conținut bogat în ulei, extrem de benefic în afecțiunile pielii. De asemenea, **sucul de fructe** presate poate fi consumat ca atare sau transformat în sirop, cu multiple beneficii pentru sănătate.

Cătina albă se utilizează deopotrivă în industria alimentară, în silvicultură, în farmacie dar și ca plantă ornamentală. Fructul de cătină conține de două ori mai multă vitamina C decât măceșul și de 10 ori mai mult decât citricele. În fructele coapte conținutul depășește 400–800 mg la 100 g suc proaspăt. Este un remediu natural pentru o multitudine de afecțiuni ale organismului, atât interne cât și externe.

Preparatele pe bază de cătină sunt recomandate în caz de: afecțiuni hepatice, oculare, răceli, viroze respiratorii, pojar, afecțiuni gastroduodenale, urticarii, eczeme, surmenaj, ulcer gastric, ateroscleroză.

Se consumă simplă sau sub formă de ceai, sirop, tinctură, pulbere, ulei sau extract din muguri, toate acestea putându-se cumpăra sau prepara chiar în propria bucătărie.



Pagină realizată de Zotic Fabian Gerardo

Cimbrisor

Descriere

Cimbrisorul își are originea de pe țărmul mediteranean, fiind utilizat încă de pe vremea străvechii civilizații mesopotamiene. La noi a venit în secolul al XI-lea. Numele românesc cimbrisor este diminutivul derivat din cimbru. Originea latinescului Thymus se presupune că vine din grecescul thyo, ce înseamnă parfum. O altă interpretare a etimologiei sale ar fi grecescul thymos, adică curaj, forță, putere. Înfloreste din luna mai până în luna septembrie. Se recoltează **partea aeriană ierboasă a plantei** în perioada de înflorire.



Compoziție

Cimbrisorul conține ulei volatil (timol, carvacrol), acizi cafeic și rozmarinic, tanin și serpilină. Cimbrisorul este o plantă foarte mult utilizată în fitoterapie. Ceaiul obținut dintr-o linguriță de cimbrisor uscat, infuzat într-o cană cu apă clocotită, are o acțiune diuretică, coleretică, stomahică, antihelmintică și antiseptică.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice pe bază de cimbrisor se recomandă în tusea spastică, convulsivă și astmatică, în caz de reumatism, alcoolism, stimulează ciclul lunar și secreția de lapte la femeile care alăptează. Este, în același timp, tonic nervos și reconfortant general. Ajută în cazul durerilor de cap, migrenelor, epilepsiei.



Precauții și contraindicații

Având în vedere conținutul de energie caldă ce-l posedă cimbrisorul, care ar putea agrava senzațiile de căldură excesivă (în perioada caniculară) sau unele afecțiuni cardio-vasculare nu se recomandă consumul exagerat.

Coacăz

Coacăzul este un arbust cultivat mai ales în zonele submontane și deluroase, fără spini, înalt până la 2 m. Tulpina este dreaptă și puternic ramificată. Inflorescența grupează între 5 și 10 flori verzi-gălbui la exterior și roșiatice în profunzime. Coacăzul înflorește în aprilie-mai, iar fructele – niște boabe negre cu puncte galbene – se culeg în a doua parte a verii. Există 3 tipuri de coacaze și anume:

- Coacaze roșii
- Coacaze albe
- Coacaze negre

Cele mai populare sunt coacazele roșii și cele negre.

Coacazele negre sunt cunoscute și sub denumirea științifică de *Ribes nigrum*, un arbust mic, lemnos care produce aceste fructe de pădure la scară largă în Europa, dar și în anumite părți ale Asiei. Boabele de coacaze sunt de culoare violet închis spre negru și au un gust aromat, dulce, dar ușor acrișor. Aceste fructe de pădure pot fi consumate atât în stare crudă, cât și gătită, sub formă de dulceată, gemuri sau prăjituri.



Atât coacazele roșii, cât și cele albe aparțin speciilor *Ribes rubrum*, *Ribes petraeum* și *Ribes sativum*. Gustul și ingredientele variază în toate cele trei tipuri. Coacazele roșii sunt, de obicei, caracterizate printr-un gust acru, cele albe sunt mai dulci, iar cele negre se caracterizează prin mirosul lor și gustul lor aromat.

Pentru alimentația curentă sau pentru bucătărie se recoltează fructele, care sunt dispuse în ciorchini. Pentru uz medicinal se culeg nu numai fructele, ci și frunzele, din care se prepară infuzie, dar și decoct, tinctură, extract fluid. Substanțe active importante în fructele și frunzele de coacăz: vitamina C – în cantitate foarte mare, proteine, acizi organici, săruri minerale (calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu), vitamine (B1, B2, și B6), flavonoizi, pectine, taninuri, ulei esențial, pectină și emulsină. Coacăzele au proprietăți depurative, sudorifice, stomahice, antireumatice, antiinfecțioase și cicatrizante. Fructele consumate în stare crudă sau sub formă de extract ori sirop au efecte benefice în: anemie, surmenaj, insuficiență cardiacă și



respiratorie, pneumonie, gastrită, hipertensiune arterială, ulcer, colită, diaree cronică, dizenterie, boli reumatice, pielonefrite, celulită, ateroscleroză, obezitate, tulburări circulatorii, boli oculare, insomnii și afecțiuni ale sistemului nervos. Infuzia din frunze de coacăz este benefică în simptomele premenstruale, edeme, migrene, tuse convulsivă, gută, boli reumatice, boli cardiovasculare și febră, iar sub formă de comprese aplicate local pot trata cu succes înțepăturile de insecte, plăgile și fisurile cutanate.

Coadă calului

Coadă-calului (*Equisetum arvense* L.) este o specie de plante erbacee, perenă.

Descriere

De pe rizom se dezvoltă două tipuri de tulpini (în ordinea apariției) aeriene:

- **tulpinile fertile** apar primăvara, au 5–15 cm înălțime, sunt neramificate, brune, neasimilatoare, purtând la noduri frunze verticilate, unite într-o teacă ce are marginea dințată. În vârf este situat spicul sporifer.
- **tulpinile sterile** apar mai târziu (cam la mijlocul primăverii), sunt înalte de 30–70 cm, costate, verzi, asimilatoare. La noduri există frunze uninerve, verticilate, unite într-o teacă, precum și ramuri verticilate ce au aceeași morfologie ca și tulpinile, dând aspect de coadă de cal. Tulpinile sterile produc substanțe de rezervă care se vor depozita în rizomi și vor hrăni viitoarea tulpină fertilă.



Utilizări în medicina naturistă

Coadă-calului este cunoscută și folosită încă din antichitate în medicina tradițională ca și sursă de acid salicilic (substanță activă conținută în Aspirina modernă). Dioscoride, medic, farmacolog și botanist al Greciei antice, laudă proprietățile hemostatice ale acestei plante. Plinius cel Bătrân pretinde chiar că proprietățile hemostatice ale plantei ar fi atât de mari, încât ar fi suficient ca aceasta să fie ținută în mână pentru a beneficia de proprietățile sale vindecătoare.

Substanțe active: oxid salicic (5-7%), gluteolină, nicotină, palustrină și palustridină, fitosterină, beta-sitosterol, acid malic, acid oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, dimetil sulfone, vitamina C, urme de ulei volatil, săruri de potasiu. Principiile active din coadă-calului au acțiune antimicrobiană, antiseptică, antiinflamatoare, măresc rezistența țesutului conjunctiv, activează circulația locală. Planta este indicată pentru uzul intern, sub formă de ceai cu acțiune diuretică, sau extern, sub formă de comprese și băi.

Coadă-calului este folosită pentru vindecarea contuziilor (umflături, vânătăi), cicatrizarea rănilor, ulcerului varicos, bubelor, edemelor la picioare atât de frecvente în climacterium, degerăturilor, eczemelor, neurodermitelor, combaterea transpirației excesive a picioarelor. De asemenea, datorită acțiunii diuretice a ceaiului, acesta este indicat în prevenirea calculozei renale (spală rinichii și căile urinare). Medicul german Sebastian Kneipp, care a readus această plantă în medicina naturistă în Germania secolului XIX, recomandă această plantă și în tratamentul artrozei sub formă de ceai/elixir. În zilele noastre, această plantă se regăsește în diverse preparate de tip ceai pentru tratamentul reumatismului, tusei, rinichilor și purificare a sângelui.

Recoltare și depozitare

Tulpinile sterile se vor recolta în lunile iunie-septembrie, pe vreme frumoasă, după ce s-a ridicat roua. Se va folosi partea superioară a plantei, cca. 2/3 din tulpină. Se usucă la umbră, în strat subțire, în locuri bine aerisite și lipsite de umezeală. Se întorc zilnic. Uscarea artificială - la 40 °C. Se păstrează în saci de hârtie sau din material textil.

Coadă șoricelului

Coadă șoricelului (*Achillea millefolium*) este o plantă erbacee, perenă, din familia Asteraceae, cu frunze penate, păroase și flori albe sau trandafirii, originară din Europa și din vestul Asiei. Este întâlnită din câmpie până în regiunile subalpine. Numele generic de *Achillea* provine de la Ahile, eroul legendar al războiului troian, care a descoperit planta și a folosit-o pentru tratarea rănilor soldaților săi. Numele speciei, *millefolium*, descrie frunzele penate, păroase.

Utilizări

- Coadă-șoricelului – uz intern
- În ceea ce privește uzul intern, preparatele pe baza de coadă-șoricelului sunt folosite în foarte multe scopuri.
- Îmbunătățirea funcțiilor digestive
- Cu un conținut ridicat în flavonoide și alcaloizi, coada-șoricelului are rolul de a ameliora durerile și afecțiunile digestive, precum și pe cele ale sindromului de colon iritabil. Conform studiilor, aceasta plantă medicinală va fi extrem de utilă pentru tratarea balonărilor, durerilor de stomac și constipației.



- Tratarea infecțiilor ușoare
- Ceaiul de coadă-șoricelului este ideal pentru tratarea infecțiilor ușoare, favorizând transpirația și ducând la scăderea febrei, ceea ce transformă această plantă într-un tratament natural excelent în cazul răcelilor și gripelor sezoniere. Coadă-șoricelului poate fi consumată sub formă de ceai pentru a trata secrețiile nazale și chiar lăcrimarea ochilor, dar și pentru a trata infecțiile ușoare.

Gălbenele

Descriere

Gălbenele (*Calendula officinalis*) este o specie de plante de cultură anuală, rar bianuală, înaltă de 40–80 cm, bogat ramificată, pubescentă, cu miros balsamic puternic. Gălbenelele pot fi cultivate pretutindeni în România, fără să apară probleme de climă sau de sol. Gălbenelele fac parte din familia compozitelor (Asteraceae).



Compoziție: saponozide triterpenice având la bază derivați ai acidului glucuronil oleanolic:

carotinoide dintre care licopina, a și (3-caroten, neolicopina A, rubixantina, luteina, xantofila, violaxantina, flavoxantina, crizantemaxantina etc, precum și unele poliine; flavonoizi și glicozizi flavonici: izoramnetin-3-ramnoglicozizi, rutinozizi și derivați ai cvercitolului; ulei volatil (cea 0,02%), substanțe amare cu structură nedefinită, gumirezine, mucilagii, esteri colesterinici ai acizilor lauric, miristic, palmitic și margaric; vitamina C, acid malic, substanțe proteice.

Utilizari

În terapii medicinale, gălbenelele se utilizează sub formă de infuzie, pentru uz intern în primul rând - ținta fiind ulcerul și gastritele. Preparatele fitoterapeutice din gălbenele sunt utile în tulburările de ciclu menstrual, afecțiunile hepatice și afecțiunile biliare. Principiile active din gălbenele se pretează pentru tratarea locală a plăgilor de diverse origini, a înțepăturilor de insecte, a degerăturilor și arsurilor, a infecțiilor localizate ale pielii, a plăgilor care se vindecă greu - plăgile atone - în terapia acneei precum și pentru ameliorarea tenurilor uscate. Extractul din gălbenele este folosit în tratamentul pe cale naturală al giardiozei, iar după unii autori este util ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și ulcerului duodenal.



Levănțică

Lavanda sau levănțică (*Lavandula angustifolia*) este o plantă perenă, considerată arbust de talie mică, deoarece crengile se lemnifică. Are frunze veșnice, chiar și iarna, de obicei frunzele sunt verde-argintiu, dar sunt și soiuri cu frunze verzi sau argintii. Ating maturitatea în 2-5 ani, și pot trăi fără probleme 40-50 de ani, dar în Vestul Europei, există plantații vechi de 80-100 de ani, cu plante de aceeași vârstă. Este originară din zona Mediteraneană. Cu peste 2500 de ani în urma, egiptenii, fenicienii și popoarele arabe foloseau lavanda și extrase de lavandă pentru



prepararea de parfumuri și produse cosmetice sau chiar în procesul de mumificare. Grecii și romanii adăugau flori de lavanda apei de baie pentru a o parfuma și pentru a-și purifica trupul și spiritul. Se consideră că de la acest obicei vine și numele plantei – în latina “lavo” – “a spală”.



Probabil că primii cultivatori ai lavandei au fost popoarele arabe, prin intermediul cărora planta a ajuns în Grecia pentru a se răspândi, treptat, în toată Europa și odată cu trecerea timpului, în toată lumea.

Se cunosc în jur de 30 de specii de lavandă, cea mai cultivată fiind *Lavandula angustifolia*. Speciile de lavandă se cultivă în funcție de utilizarea lor finală, astfel nu aceleași specii se cultivă pentru utilizări terapeutice și pentru industria cosmetica sau a detergentilor.

Este una dintre **cele mai puternice plante de leac din lume**, care oferă alinare atât fizică cât și psihică ameliorând diverse probleme, cum ar fi arsuri, afte bucale, migrene, insomnii, mușcăături de insecte, afecțiuni ale pielii, infecții, stres sau tensiune nervoasă. Își datorează acest uimitor spectru de vindecare conținutului sau chimic foarte complex.

Lavanda ajută corpul uman să se adapteze la stres sau la anumite dezechilibre. Este de un real ajutor pentru relaxare și ajută foarte mult la instalarea somnului, dar cu toate acestea are și proprietăți de restabilirea a echilibrului organismului și astfel îl va stimula energetic. Iar aspectul unui buchețel sau a unei coroanite din lavanda este absolut mirific!

Beneficiile lavandei asupra altor sisteme:

Sistemul circulator

- Excelent pentru a reduce presiunea sanguină, palpitațiile și toate celelalte boli cardiace provocate de stres.

Sistemul digestiv

- Bun remediu pentru toate bolile digestive, în special cele ale copiilor, cum ar fi colicile și diareea.
- Folositor pentru remedierea digestiei dificile și dureroase, diminuarea flatulenței, indigestiei, stării de greață și a senzației de vomă.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratamentul cistitei, supurărilor și retenției de lichide.
- Uleiul de levănțică grăbește nașterea, având rolul de a calma pacienta, dar și de a purifica aerul.
- Reduce manifestările sindromului premenstrual, durerea menstruală și problemele specifice menopauzei.

Mușchi/Articulații

- Reduce durerile musculare, deoarece această plantă calmează durerea și spasmele și reduce inflamațiile.
- Recomandată pentru a combate artrita reumatismul și tensiunea musculară, precum și luxațiile.

Sistemul nervos

- Echilibrează sistemul nervos
- Reduce manifestările stresului la nivel emoțional și anxietatea
- Combate depresia.
- Un remediu excelent pentru migrene, dureri de cap și insomnie

Sistemul respirator

- Revigorează sistemul imunitar și este recomandat pentru protecția pe care o oferă împotriva infecțiilor.
- Eficient în combaterea virusurilor, răcelilor, tusei, gripei, bronșitei, astmului și infecțiilor gâtului.

Piele

- Recomandat pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele, datorită puterii de reținere și proprietăților sale antiseptice, antifun-gice, calmante, curative și echilibrante.
- Adjuvant în vindecarea vânătăilor, arsurilor (și a celor din cauza soarelui), acneei, abcesului, eczemei, micozelor și psoriazisului.
- Eficientă în tratamentul bolilor infecțioase ale pielii, cum ar fi scabia și varicela (vărsatul de vânt).
- Vindecă rănila și ameliorează durerile.
- Tratează înțepăturile de insecte (aplicat în stare pură).

Efecte asupra spiritului

- Calmează și liniștește spiritul.
- Ajută la regăsirea echilibrului existențial.



Pagină realizată de Sandu Ester Bianca



Maceșul

Măceșul este un arbust înalt, cu tulpina acoperită de spini cu vârful curbat. Plantă multianuală, crește pe dealuri, la marginea pădurilor, fânețelor sau marginea drumurilor. Frunzele sunt dințate. Florile au culoare roz sau albă, formate din cinci petale. La maturitate, în receptaculul plantei se formează în interior, fructele de maceș (achene) care au culoare portocaliu închis sau roșie. Planta înflorește în luna iunie. Fructele se recoltează începând din luna august până în septembrie, înainte de venirea toamnei, când fructele își schimbă culoarea în roșu-portocaliu. Fructele conțin o cantitate mare de vitamina C. În scop

fitoterapeutic se folosesc fructele, florile și frunzele. Măceșul conține acid dehidroascorbic, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina P, vitamina K, acid nicotinic, compuși terpenici, acizi citric și malic, apă, zaharuri, proteine, minerale, vitamina E, vitamina PP. Uleiul din semințele de maceș conține acizi esențiali, lecitine, carotenoide și vitamina F.



- florile - astenie, surmenaj, constipație, telangiectazii, litiaza biliara, helmintiaza, dizenterie, retenție urinară - sub forma de infuzie, decoct, macerat.



pe

Uz intern:

- fructele - telangiectazii, sindrom dispeptic biliar, ascarioza, litiaza urinară, astenie, diaree, hipovitaminoze (avitaminoze), convalescența, astm bronșic - sub forma de decoct, infuzie, macerat



Mentă

Natura ne oferă o sumedenie de plante medicinale cu efecte diverse, care pot fi folosite ca tratament sau adjuvant în diferite afecțiuni. Una dintre cele mai comune și cunoscute plante medicinale, folosită atât în sănătate cât și în cosmetica (creme, măști etc.), aroma terapie și chiar în alimentație este menta. Aceasta este o planta perena, rezistentă, care se răspândește repede, dar în același timp este pretențioasă din punct de vedere al buruienilor, pe care nu le iubește. Părțile aeriene ale mentei, recoltate în timpul înfloririi, conțin 0,3-0,5% ulei volatil, iar frunzele 1-2% ulei volatil. Principala componentă a uleiului volatil de mentă este mentolul (până la 70%), precum și mentone mentofuran, a-pinten, fleandre, limonen etc. Frunzele lor conțin cantități apreciabile de acizi organici, vitamina C, săruri minerale, substanțe antibiotice și titan.



Utilizări

- Tinctură : soluție alcoolică alcătuită din 10% ulei de Mentă și 1% extract din frunze de Mentă
- Capsule: special concepute pentru administrare lejeră și efect rapid.
- Pudră: recomandată pentru îngrijirea cavității bucale, curățarea dinților și împotriva stărilor de vomă. Se poate prepara ușor și acasă prin măcinarea frunzelor uscate de mentă
- Ulei: utilizat atât intern cât și extern



- Ceai: se prepară din frunzele uscate ale plantei și este foarte răspândit ca și utilizare. Gustul aromat și vitalizant este inconfundabil, iar în plus mentolul relaxează, calmează durerile de burtă și migrenele. Potasiu, Calciu și Vitamina B conținute în frunzele Mentei îți vor oferi energie, putere de concentrare și un tonus de invidiat.

Mușețelul

Mușețelul (*Matricaria chamomilla*) este o plantă erbacee, anuală, spontană, atingând o înălțime între 20 și 60 cm. și mult ramificată, cu flori grupate în capitule terminale. Marginea fiecărui capitul este ocupată de flori albe, iar în regiunea lui centrală se găsesc numeroase flori tubuloase, galben-aurii. Receptaculul capitulului, plan la începutul înfloririi devine conic și gol la interior, ceea ce permite deosebirea florilor de mușețel adevărat de florile recoltate de la specii înrudite dar care nu au proprietăți terapeutice. Mușețelul este o plantă originară din sudul și sud-estul Europei, astăzi întâlnită în aproape întreaga lume. În România, are o mare arie de răspândire întâlnindu-se aproape peste tot, de la câmpie unde apare masiv pe solurile



sărăturoase, până în toate locurile însorite și mai umede de pe lângă drumuri, căi ferate, pajiști, fânețe, cu predilecție pe solurile nisipoase ușoare. Înfloarește începând cu lunile aprilie-mai până la sfârșitul lunii august, uneori înfloarește și a doua oară în septembrie. Momentul cel mai prielnic pentru recoltare este atunci când majoritatea inflorescențelor au petalele marginale dispuse orizontal (*Flores Chamomillae*), în această fază de înflorire, florile au cel mai mare conținut în ulei esențial. Recoltarea se face numai după ce s-a ridicat roua și numai pe timp însorit, de obicei o singură dată pe an, în

lunile mai-iulie.

Proprietățile:

- antiinflamatoare
- antiseptice
- analgezice
- antihistaminice
- cicatrizante și gastrice
- acțiune antiseptică și decongestivă anorectal
- tonic capilar

Utilizări:

- Ceai de mușețel
- creme, apa de mușețel
- ulei de mușețel
- apa de mușețel

Nucul

Nucul *Juglans regia* este o specie care face parte din familia *Juglandaceae*, fiind originar din zona cuprinsă între Peninsula Balcanică și China. Acesta este un arbore de talie mare ce poate ajunge la 25 de metri înălțime. Trunchiul este puternic, iar scoarța este netedă, de culoare cenușie. La nuc, coroana este ramificată, având ramuri puternice. Nucul are întrebuințări în industria alimentară, industria lemnului, dar și ca planta decorativă. Nucul intra pe rod după 5-8 ani de la plantare, iar producțiile maxime se obțin la 10 ani de la plantare. Pomul produce fructe pe o perioadă cuprinsă între 30 și 100 de ani. Are cea mai mare longevitate dintre speciile pomicele cultivate la noi în țară.



Beneficiile nucilor

Iată care sunt beneficiile pentru sănătate al consumului de nuci:

- Gestionează diabetul zaharat. Persoanele care suferă de diabet pot consuma nuci în mod regulat, deoarece conțin o cantitate mare de grăsimi polinesaturate și mononesaturate. Specialiștii spun că aportul de nuci este invers proporțional cu riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip II. Astfel, asigurați-vă că veți consuma nuci cu moderație.

Curăță sistemul digestiv. Nucile ajută la curățarea tractului digestiv intern, ajutând la detoxifiere prin eliminarea toxinelor și deșeurilor. De asemenea, consumul de nuci previne și vindecă constipația. Conform unor cercetări, acest fruct ajută la menținerea sănătății intestinului, iar acest lucru se datorează proprietăților probiotice.

- Reduc inflamațiile. Compușii polifenolici și substanțele fitochimice găsite la nuci reduc efectele inflamației în organism
- Ajută la slăbit. Consumul de nuci îți crește satietatea pentru un termen lung. Astfel, nuca este o sursă bogată în proteine și fibre, ceea ce este o opțiune sănătoasă, mai ales pentru persoanele care sunt vegetariene.



- Întăresc oasele. Nucile conțin cupru și fosfor, ambele minerale fiind esențiale pentru menținerea sănătății optime a oaselor.

- Reglează somnul. Consumul de nuci duce la producerea de melatonină, un hormon care ajută la inducerea și reglarea somnului. Așadar, dacă suferi de insomnii sau dacă vrei să-ți îmbunătățești calitatea somnului, consumă o mână de nuci zilnic, fie le poți adăuga în mâncăruri, precum salatele.

- Mențin sănătatea pielii. Conținutul de vitamina E din nuci ajută la menținerea și protejarea pielii de radicalii liberi nocivi. De asemenea, ajută la prevenirea ridurilor și a pielii uscate.

- Întăresc sistemul imunitar. Consumul regulat de nuci ajută la construirea unui sistem imunitar puternic, ajutând în acest fel la prevenirea anumitor boli.

- Mențin sănătatea părului. Pe lângă faptul că nucile ajută la menținerea pielii sănătoase, aceste fructe, în coajă lemnoasă, sunt, de asemenea, responsabile pentru un păr bogat și sănătos, deoarece cantitățile mari de vitamine, minerale, grăsimi sănătoase și antioxidanți întăresc

foliculii de par. De asemenea, nucile întăresc firul de păr și sunt un remediu natural pentru combaterea mătreții.

- Nuci pentru inimă. Consumul regulat de nuci îmbunătățește sănătatea inimii. Conform Institutului National de Sanatate, nucile sunt bogate în acizi grași Omega-3 care s-au dovedit că ajută la îmbunătățirea sănătății inimii. În plus, conform unui studiu, consumul de nuci ajută la scăderea colesterolului rău, ajutând la creșterea nivelului de colesterol bun.

Beneficiile nucilor pentru creier. Nucile conțin acizi grași Omega-3, care pot ajuta la îmbunătățirea memoriei și a concentrării. Acizii grași Omega-3, împreună cu iodul și seleniul asigură funcționarea optimă a creierului. Nucile pot fi incluse în orice dietă și sunt cunoscute, de asemenea, pentru a ameliorarea tulburărilor cognitive, cum ar fi demența și epilepsia.

- Au proprietăți astringente. Nucile și chiar uleiul de nuci au proprietăți astringente semnificative. Uleiul în special oferă mâncărurilor o aromă și un gust mai placut, însă trebuie utilizat cu moderație. De asemenea, acest ulei poate fi folosit în mai multe moduri diferite precum în aromaterapie, terapie prin masaj, dar și în loțiuni și creme în industria cosmetică și farmaceutică.

Frunzele de nuc

Frunzele nucului sunt în mod deosebit utile în terapia anti-diabetică, datorită acțiunii lor hipoglicemizante. Au numeroase proprietăți care pot fi valorificate în scop medicinal: depurative; antidiareice și stomahice; vermifuge; bactericide; antifungice; astringente; antiscorbutice; hipotensive; hemostatice; antialergice; antiinflamatoare; cicatrizante; antimicotice; emoliente; calmante.

Frunzele de nuc pot fi administrate sub formă de infuzie sau ceai. Infuzia se prepară dintr-o linguriță de frunze uscate și 200 ml de apă clocotită, timp de 5-10 minute. 2-3 căni de infuzie pe zi ajută în următoarele afecțiuni:

- hiperglicemie; • diabet zaharat; • hepatită; • icter; • enterită acută; • candidoze; • infecții renale; • edeme renale; • infecții genitale; • hemoragii uterine; • transpirații nocturne cauzate de tuberculoza pulmonară.

Infuzia de frunze de nuc ajută la curățirea sângelui. Produce o stimulare benefică a digestiei și a funcțiilor ficatului.



Păducel

Păducelul (*Crataegus monogyna*) este un arbust (2–6 m) din familia Rosaceae, are florile albe și fructele roșii ce au un miros caracteristic și un gust amărui. Din ele se obțin extracte care sunt folosite în primul rând, la ameliorarea tulburărilor legate de problemele cardiace cu substrat nervos. Ceaiul de Păducel (flori) protejează sănătatea inimii, contribuie la funcționarea normală a aparatului cardiovascular și îl susține în perioade de stres, menține în limite normale ritmul cardiac și tensiunea arterială. Culesul fructelor se face la sfârșitul lui septembrie - începutul lui octombrie, înainte de a da prima bruma. Fructele ajunse la maturitate, cu o colorație roșie intensă, se culeg de pe crengi și se pun apoi în săculeți de pânză sau de hârtie. Se usucă în locuri umbrite, ferite de umezeală în strat foarte subțire. Procesul de uscare este destul de îndelungat (1-3 săptămâni) și se încheie atunci când pulpa fructelor de păducel este total deshidratată și ușor casantă, rupându-se când le desfacem cu un cuțit. Dintr-un kilogram de fructe proaspat culese rezultă, după uscare, aproximativ 300 de grame de fructe de păducel deshidratate. O veche legendă povestește că o rădăcină de păducel ar fi fost găsită de un credincios în legendara insulă Avalon pe care ar fi sădit-o apoi într-un loc în care a construit ulterior o biserică, apărând ulterior obiceiul de a pune crengi de păducel deasupra ușii, pentru a împiedica energiile negative să intre în casă.



Pagină realizată de Sandu Ester Bianca



Păpădia

Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă erbacee din familia compozitelor, cu frunze lungi, crestate și cu flori galbene grupate în capitule. Mai este numită și buhă, bășina porcului, cicoare, crestățea, lăptucă, lilicea, mătă, papalungă, pilug, turci, curu-găinii, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori-galbene, gălbinele-grase, gușa-găinii, ouăle-găinilor, papa-găinii, părăsita-găinilor sau pui-de-gâscă.



Răspândire

Păpădia este găsită pretutindeni, unde se află vegetație, de la câmpie până în zona subalpină, prin locuri necultivate și pe marginile drumurilor. Ea are anumite locuri în care crește ca de exemplu: nu crește în loc umbros, ci în loc cu soare; ea crește în calea unui izvor subteran etc.

Utilizare

Rădăcina de păpădie se poate folosi sub formă de decoct în afecțiuni hepato-biliare, iar părțile aeriene intră în compoziția ceaiurilor depurative, dietetice și gastrice. Primăvara se poate face un **sirop** care are un gust foarte bun care este benefic pentru sănătate după iarnă.

Păpădia conține **vitamine**, **minerale** și **oligoelemente**, frunzele de păpădie proaspete se folosesc sub formă de salate.

Tratamente naturale pe baza de păpădie

Păpădia reprezintă o plantă medicinală apreciată pentru proprietățile ei terapeutice: curăță organismul, stimulează activitatea ficatului, vindecă diabetul. Rădăcinile de păpădie sunt considerate un remediu natural în tratamentul unor variate afecțiuni datorită acțiunii acestora asupra organismului: depurativă, sudorifică, diuretică, stimulatorie, fiind utilizate și ca tratament cosmetic pentru un ten mai luminos.

Păpădia ajută și la vindecarea anemiei, acneei, celulitei, variceei, reumatismului, hemoroizilor, fermentațiilor intestinale, tulburărilor de metabolism, eczemelor, inflamației ganglionilor, gutei, litiarei biliare, litiarei renale.

Salata de frunze proaspete de păpădie curăță organismul de toxine. Decoctul de păpădie se recomandă în afecțiunile circulatorii, hepatice, renale, gută, obezitate, diabet. Din acest decoct se bea zilnic, două-trei căni pentru rezultate eficiente.

Planta este însă clasificată, oficial undeva la limita între plantele benefice și daunatoare, iar în timp ce unii grădinari caută să îi vină de hac, medicina naturistă o exploatează și o laudă. Păpădia face o combinație excelentă cu zonele de gazon, este nelipsită în zonele cu iarbă spontană și trebuie admirată pentru rezistența, ambiția și strategia ei de a prolifera. Oricum, primăvara păpădia este admirată și înfumusețează grădinile mai ales cele rustice și zonele lăsate în grija naturii. Oficial păpădia este o buruiană, dar primăvara cucerește ochii și sufletul, iar aspectul său plăcut și culoarea aprinsă o salvează.

Păpădia a fost menționată ca și medicament în lucrările medicilor arabi din secolele X și XI, care vorbeau despre ea ca despre un soi de andive, cu denumirea de Taraxacon. În Țara Galilor este menționată în scrieri medicale ce datează din secolul XIII. În antichitate, rădăcinile și frunzele de păpădie erau folosite pentru a trata afecțiunile ficatului.



PĂTLAGINA

Descriere

Pătlagina este o plantă erbacee perenă, de 10 – 50 cm înălțime, cu frunze ovate sau lanceolate, cu tulpini florifere drepte, cu inflorescențe terminale în formă de spic și cu floricele gălbui, mici.

Pătlagina (*Plantago*) este un gen de aproximativ 200 de specii de plante mici. Pătlaginile sunt folosite drept sursă de hrană de către larvele unor specii de fluturi. Pătlagina este folosită, spun experții, în tratamentul diverselor afecțiuni cum sunt tusea, constipația, infecțiile, febra, sângerările și inflamația.

Frunzele zdrobite sau pisate de pătlagină sunt aplicate topic pentru a trata înțepăturile și mușcăturile de insecte, eczema și rănilor sau tăieturile mici. Frunzele și semințele mai sunt folosite și pentru că din ele se extrag compuși chimici benefici ai acestei plante, despre care oamenii de știință au aflat că au proprietăți medicinale.

Compoziție:

Oamenii de știință au studiat de-a lungul timpului pătlagina sau *Plantago major*, pentru a afla ce substanțe chimice are în compoziție. Ei au descoperit că planta conține mai mulți compuși chimici activi, printre care flavonoide, polizaharide, terpenoide, lipide și multe alte substanțe. Pătlagina conține și alcaloide, derivați din acizi fenolici, acizi grași, polizaharide și vitamine care contribuie la efectele sale terapeutice specifice.



Efect farmaceutic

Se folosesc frunzele (*Folium Plantaginis*). Principiile active sunt: mucilagii, vitamina K, tanin, glicozidul aucubina, polifenoli, alantoină. Acționează ca emolient și expectorant, antihemoragic, cicatrizant, hipocolesterolemiant, antiseptic, hipotensor. Se mai folosește la ulcerul gastric, catar (urinar sau digestiv), hipertensiune, răni, ulcere varicoase, laringite, stomatite, traheite, hemoroizi, conjunctivite și blefarite etc. Planta este folosită ca plantă medicinală. Substanța activă este glicozidul aucubina, dar conține și polifenoli, polizaharide, mucilagii, vitamina C, tanin, siliciu, potasiu, zinc. Este rudă apropiată cu Pătlagină lată (*Plantago major*), Pătlagina medie (*Plantago media*). În industria farmaceutică și în medicina populară este folosită frunzele acestora.



RSTOPASCA

Rostopasca (*Chelidonium majus* L.), cunoscută și sub denumirea populară de *iarbă de negi* sau negelariță, este o plantă erbacee ușor de recunoscut după latexul de culoare galbenă care în contact cu aerul se brunifică.

Frunzele sunt simple, alterne, nestipelate. Florile sunt actinomorfe (cu simetrie radială), bisexuate, de culoare galbenă, grupate în umbelule simple. Înfloarește din aprilie până în septembrie. Fructul este o capsulă.

Studii in vitro au demonstrat faptul că extractul alcoolic din rostopască are proprietăți antivirale și virucidă asupra virusului Herpes simplex. Alcaloizii benzofenantridinici și protoberberinici au fost testați pentru inhibarea reverstranscriptazei, activității ARN-ului virușilor tumorali.



Beneficii

Lupta cu organismele dăunătoare – un studiu facut de cercetatorii de la Facultatea de Stomatologie din cadrul Universitatii Medicale din China a studiat efectul pe care rostopasca îl are asupra anumitor streptococi.

Ameliorează problemele gastrice – unele studii au dovedit că extractul de rostopasca consumat zilnic, timp de 4 săptămâni, reduce severitatea refluxului gastroesofagian, calmează durerile stomacale, crampele, greața, varsăturile.

Ajuta regenerarea hepatică, fiind indicată în afecțiunile hepatice inflamatorii, iar prin acțiunea antivirală este recomandată sub formă de ceaiuri și tincturi, ca adjuvant în terapia hepatitelor B și C. În hepatita A, care nu beneficiază de un tratament medicamentos anume, **ceaiul de rostopasca** ajută la grabirea vindecării și la eliminarea mai rapidă a simptomelor (greața, vărsături, icter). Se recomandă și în ficatul gras sau hepatita generată de consumul de alcool.

Are proprietăți antioxidante – alcaloizii și flavonoizii care se regăsesc în rostopască fac din aceasta plantă un antioxidant natural puternic.

Stimulează activitatea bilei – activitatea bilei este stimulată de consumul de rostopască, planta fiind de ajutor în dischinezia biliară.

Ameliorează colita ulcerativă – acidul chelidonic se regăsește în cantități mari în rostopască, iar acesta este eficient în tratarea colitei ulcerative, o afecțiune inflamatorie a intestinelor.

Ameliorează dermatita atopică – dermatita atopică poate fi ameliorată de rostopasca. Studiile au dovedit că simptomele dermatitei, precum inflamația și pruritul (mancărimile) sunt calmate de compresele cu rostopască.

Salcâmul

Salcâmul (Robinia pseudoacacia) provine de pe continentul nord-american. Genul Robinia este numit după grădinarul regal francez Jean Robin și fiul său Vespasien Robin, care au introdus salcâmul în Europa în anul 1601. Primele culturi forestiere în România s-au realizat în anul 1852, la Băilești, județul Dolj, pentru ca ulterior să fie plantat pe suprafețe tot mai mari, îndeosebi în Oltenia, pe nisipuri mișcătoare, Valea lui Mihai (județul Bihor) și în alte regiuni ale țării. În multe state europene, printre care și România, este considerat o specie invazivă (Călinescu, 1941).

Utilizări:

- Salcâmul reprezintă principala specie forestieră meliferă din România.
- Lemnul de salcâm este utilizat pentru diverse lucrări amplasate în aer liber, stâlpi de gard, lemn de mină, traverse de cale ferată, doage de butoaie, cozi de unelte, cherestea, parchet, în industria navală etc.



- Florile au întrebuințare în alimentație și farmacia naturistă. Scoarța salcâmului conține fitotoxine.

Utilizări terapeutice

- Florile de salcâm se utilizează ca aromatizant și în industria parfumurilor, iar în medicina populară calmant al tusei. Scoarța se folosește tot empiric în hiperaciditate, în ulcer gastric și duodenal și ca purgativ. Ca urmare a prezenței robinei, scoarța

trebuie utilizată cu multă atenție, deoarece această substanță este toxică.

Salvie

Descriere

Salvia (*Salvia officinalis*) este o plantă erbacee cu flori divers colorate, (mici) cultivată ca plantă medicinală sau decorativă, originară din sudul Europei și din regiunile mediteraneene. Este cunoscută și sub denumirile de jale, jaleș, salbie, șalvir, șalet sau șerlai. *Salvia* este o plantă din familia labiatelor, ea poate atinge o înălțime de 30-70 centimetri, florile ei violete sunt dispuse verticilat, deci în cerc, în jurul unei axe comune iar frunzele sale opozite, alb-lânoase sclipesc argintiu și emană un parfum ușor amar, aromatic. Denumirea de *salvia* derivă din cuvântul latinesc "salvare" (a vindeca, a însănătoși).



Utilizari

Salvia reprezintă o plantă medicinală recomandată ca remediu natural în tratarea și vindecarea hipertensiunii arteriale, afecțiunilor intestinelor și stomacului, ale măduvei spinării, inflamațiilor căilor respiratorii, oboselii fizice și psihice, nervozității, dar și în stimularea menstruației, febră, stres, tonus sexual scăzut, afte, stomatite, ulcerații ale pielii, tuse, bronșită, abcese dentare, celulită.

Ceaiul de *salvie*, băut mai des, fortifică întregul organism, ne ferește de atacuri de apoplexie și are un efect foarte favorabil asupra paraziților. În combaterea transpirației nocturne este singura plantă medicinală, în afara levănțicii, care ne vine în ajutor, ea vindecă maladia care provoacă această transpirație în timpul nopții.

Medicii o recomandă în spasme, afecțiuni ale măduvei spinării, dereglări glandulare și tremurul membrelor.

Ceaiul are un efect benefic și asupra ficatului bolnav, înlătură balonările, are acțiune depurativă.

Salvia este foarte eficientă în tratarea bolilor specifice femeilor: probleme ale organelor pelviene (băi de șezut cu *salvie*), dar și în bolile specifice bărbaților: probleme de sterilitate și impotență (ceaiul din frunze de *salvie* sau ceai din flori de *salvie* mărunțite).

Ceaiul de *salvie* este recomandat în uz extern, în vindecarea bolilor de gât (amigdalită), abceselor dentare, inflamațiilor cavității bucale. Mirosul neplăcut al gurii poate fi combătut cu gargarisme cu ceai de *salvie* de patru-cinci ori pe zi sau chiar și mai multe ori pe zi.



Sânzienele

Planta de sânziene este formată dintr-o tulpină cu patru muchii, care au înălțimi cuprinse între 30 și 100 cm. Frunzele plantei sunt drepte și ascuțite, iar florile sunt mici, albe sau galbene, grupate în ciorchine, cu un miros dulce pregnant, asemănător cu cel de miere de albine. Vârfurile înflorite sunt folosite în scopuri terapeutice, care pot fi culese în perioada de înflorire, din iunie până în septembrie.



Proprietățile terapeutice ale sânzienelor depind de tipul de floare: albă sau galbenă. Așadar, sânzienele cu flori albe sunt cunoscute pentru efectul diuretic, antispastic și antireumatic. Sânzienele cu flori galbene sunt mai populare deoarece au mai multe proprietăți curative și mai multe întrebuințări, printre care se numără cele diuretice, sudorifice (au rol de reglare a glandelor sudoripare), cicatrizante, antiinflamatoare, calmante, antispastice și aromatizate. Sânzienele, drăgaica sau Floarea Sfântului Ioan Botezătorul - această plantă care înflorește în perioada solstițiului de vară este considerată a fi una magică, cu proprietăți tămăduitoare și mistice. Floarea de sânziene tratează peste 70 de afecțiuni, așadar este utilizată în medicină, cosmetică și chiar în arta culinară. Iată unde găsești flori de sânziene și cum beneficiezi de multiplele calități terapeutice.



Pagină realizată de Jităreanu Georgiana Diana



Socul

Arbust sau arbore mic, socul are o rădăcină ramificată, gri-cenușiu în exterior. Tulpina este la început verde, după care devine verde gri, la fel ca și ramurile care cresc din ea. Tulpina are măduvă albă. Coaja ramurilor secretă rășină. Frunzele lungi, eliptice sau ovate, sunt opuse imparipenat compuse din 3-7 foliole, verde închis. Florile mici, gălbui formează inflorescențe grupate într-o cimă, ordonate plan. Fructele mici de cca 6 mm, lunguiețe, sunt o drupă baciformă, aproape sferică sau ovată; au de obicei culoarea negru violet, strălucitor, pulpa zemoasă, roșu purpurie, și conțin 3-5, rar doar 2, sămburi duri, bogați în ulei.



Florile de soc ajută la scăderea trigliceridelor din sânge, precum și a nivelului de colesterol. Fructele pot fi consumate și pentru ameliorarea constipației, însă aici este nevoie de

prudență. Prin efectul laxativ reglează tranzitul intestinal, inhibă apetitul și ajută la stimularea digestiei, fiind implicat în curele de slăbire. Florile și fructele sunt eficiente în tratarea bolilor degenerative, sunt eficiente în activarea sistemului imunitar. Socul calmează tusea și iritația căilor respiratorii, este folosit în combaterea rinitei, laringitei, faringitei sau bronșitei, protejează împotriva virusilor gripali.



Legenda Socului

Se spune că exista o femeie care nu reușea cu nici un chip să rămână grea. Și, pentru că își dorea foarte mult un copil, a început să caute sfaturi în stânga și în dreapta, până a ajuns la un vrăjitor vestit. Acesta, după ce îi citi în palmă și îi dădu în cărți, îi spuse că va naște un băiat anul următor, pe vremea asta. Îi mai spuse și că, atunci când băiatul va avea 20 de ani, cei doi, mamă și fiu, vor fi ibovnici, adică vor trăi în fărădelege. Supărată foc și crezând că vrăjitorul o minte, femeia plecă fără să mai întrebe multe.

Numai că, așa cum prorocise vrăjitorul, femeia rămase în scurt timp grea și, după nouă luni, dădu naștere unui băiat, pe care-l numi luda. Speriată că spusele vrăjitorului încep să se adeverească, puse băiețelul de doar câteva zile într-un butoi și îi dădu drumul pe râu. Legenda socului ne spune în continuare că butoiul cu luda a plutit pe apa curgătoare până



a fost zărit de două femei care spălau rufe la râu. Acestea, văzând butoiul, l-au tras la mal și l-au descoperit mirate pe Iuda, scâncind. Întâmplarea face că una dintre femei avea un copil de tată, așa că-l luă pe Iuda cu ea acasă și îi hrăni la sân pe amândoi ca pe unul, fără să facă diferențe. Cum făcu și ce făcu Iuda, cum se întoarse el în leagăn într-o noapte, cert e că, dimineață, femeia își găsi copilul mort. Plânse ce plânse, ca orice mamă, dar continuă să-l îngrijească pe Iuda la fel ca înainte.

Când împlini Iuda 18 ani, oamenii din sat îi povestiră cum a fost el găsit pe apă, cum a fost luat de mamă și cum i-a omorât acesteia pe fiul ei adevărat. Mâhnit, Iuda o părăsi pe mama lui de suflet și se duse-n lume. Merse din sat în sat, muncind când la unul, când la altul, aproape doi ani, până ajunse în satul său unde se tocni chiar la părinții lui adevărați, fără ca el sau ei să știe. Nu după mult timp, așa cum prorocise vrăjitorul, Iuda și mama lui făcură dragoste. Numai că, descosându-l să afle mai multe despre el, femeia își dădu seama că ibovnicul era chiar Iuda, fiul ei cel bun, aruncat pe apă cu 20 de ani în urmă. Mânioasă, femeia îl alungă, blestemându-l.

Așa că Iuda ajunse din nou în pribegie, exact în perioada în care Iisus Christos umbla și el prin lume cu cei unsprezece apostoli. Întâlnindu-l pe Iuda și văzând că e fără căpătâi, Iisus se hotărî să-l ia cu el drept al doisprezecelea apostol. Precum știm, Iuda îl va vinde pe Iisus pentru 30 de arginți. Regretând mai târziu fapta sa și știind că Iisus se va duce după moarte în Iad, ca să se întoarcă de acolo cu toate sufletele, Iuda cumpără o sfoară și alergă degrabă să se spânzure de un soc. Fiind prea subțire, creanga de soc se rupse, iar Iuda căzu. Dându-și seama că nu mai e timp de spânzurătoare, Iuda porni în fugă spre Iad, să intre de viu. Iisus, care deja eliberase sufletele aflate acolo, îl întâlnește pe Iuda pe drum și îl trimite în Iad, unde va rămâne pentru totdeauna.

Pagină realizată de Turin Narcisa



Sunătoarea

Sunătoarea (*Hypericum perforatum*) (alte denumiri: pojarniță, regionalisme: drobișor, fâlcătea, harnică, închegătoare) este o plantă erbacee, perenă, cu tulpină dreaptă, ramificată în partea superioară, ușor lemnoasă în partea de jos, prevăzută de-a lungul ei cu două muchii, glabră și înaltă până la 1m. Frunzele, dispuse opus, sunt oval-eliptice și galbene.

Ca și principii active, sunătoarea este bogată în derivați antracenici (pseudohipericină), uleiuri volatile, flavonozide, acizii cafeic și clorogenic.

Acțiune farmacologică: datorită hipericinei și pseudohipericinei, uleiului volatil și taninurilor, produsul are acțiune antiseptică, astringentă și cicatrizantă. Flavonozidele sunt răspunzătoare de acțiunea vasodilatatoare și hipotensivă. Acizii clorogenic și cafeic explică proprietățile antiinflamatoare și colagoge ale plantei.

Produsul vegetal folosit în produsele terapeutice este reprezentat de părțile terminale (de 20–30 cm) înflorite (*Herba Hyperici*). Florile de sunătoare se culeg în zile uscate și însorite, din iunie și până în septembrie, prin tăiere cu foarfeca. Se usucă la umbră, în loc bine aerisit, întinse în strat subțire, pe hârtie sau pânză. După uscare, se păstrează în pungi de hârtie ori săculeți de pânză în locuri uscate și întunecate.

Beneficii

1. Este un adevărat medicament antidepresiv, anti-anxietate și anti-insomnii.
2. Ajută creierul să funcționeze normal. Grație conținutului bogat în antioxidanți, riscul de apariție a unor afecțiuni neurodegenerative scade considerabil;
3. Contribuie la o funcționare corectă a sistemului hepato-biliar. Cei care consumă frecvent ceai de sunătoare se bucură de un ficat sănătos. Acesta ajută la eliminarea toxinelor.
4. Poate contribui la eliminarea inflamațiilor și durerilor. Chiar și durerile de cap pot fi îndepărtate cu ușurință și, de asemenea, dacă este aplicat local ceai de sunătoare, senzația de usturime și arsură de la nivelul pielii poate să fie îndepărtată rapid;
5. Este de ajutor în perioada răcelilor și a gripelor.
6. Ajută pielea să fie sănătoasă. Aplicat sub forma de comprese pe pielea iritată, uscată sau ridată, ceaiul de sunătoare contribuie la sănătatea acesteia;
7. Îi ajută pe fumători să renunțe la viciu.



8. Ajută la slăbire. Un alt mare avantaj pe care îl are sunătoarea este capacitatea sa de a elimina retenția de apă din organism.

9. Ajută la tratarea afecțiunilor pulmonare. Astmul bronșic, spre exemplu, poate fi tratat cu ajutorul unui consum regulat de ceai de sunătoare. De asemenea, este un ceai eficient și pentru ameliorarea tusei, a răcelilor sau a bronșitelor acute.

10. Îndepărtează afecțiunile bucale. Ganglionii înfundați, abcese dentare, aftele sau rănilor aparute la nivel bucal, pot fi îndepărtate cu ajutorul acestei plante. Pentru rezultate optime, ceaiul trebuie să fie folosit sub forma de gargară sau de comprese.

11. Crește cantitatea de serotonină din creier. Serotonina mai este denumită și "hormonul fericirii". Consumul regulat de sunătoare reușește,

așadar, să te faci fericit.

Teiul

Teiul este un arbore impunător, ajungând la o înălțime de 30-40 de metri, foarte des întâlnit la țară, pe dealurile împădurite până aproape de zonele muntoase, dar este tot atât de des întâlnit și pe străzile orașelor, cultivat în scop ornamental, îmbălsămând atmosfera din mai și până în iunie, chiar și mai târziu, cu parfumul florilor sale alb-gălbui. De la tei se folosesc în scop medicinal florile și frunzulițele alungite de culoare galben-verzui, atât de specifice, numite bractee, cât și scoarța, care este măcinată și administrată sub formă de pulbere ca atare sau în compoziția unor unguente menite să amelioreze leziunile de la nivelul pielii.



Principiile active din flori și bractee fluidifică secrețiile din căile respiratorii, înmoaie țesuturile, diminuează stările de inflamație și calmează tusea, intensifică transpirația și au o acțiune antivirală netă. Farnesolul conferă preparatelor din flori de tei proprietăți ușor sedative, iar flavonoizii produc efecte spasmolitice și diuretice.

Remediu pentru probleme ale pielii

În cosmetică, florile de tei sunt folosite în combinație cu florile de albăstrele pentru comprese împotriva cearcănelor și ca remediu pentru ochii oboșiți și umflați.

În plus, florile de tei măcinate amestecate cu lapte și ovăz constituie o excelentă mască de față cu proprietăți de revigorare și hidratare a tenului tern, palid, lipsit de strălucire.

Pentru persoanele care se confruntă cu afecțiuni renale, ceaiul de tei este de asemenea indicat pentru că are proprietatea de a trata incontinența și previne formarea pietrelor la rinichi.

Mierea de tei, tratament naturist pentru tuse și răceală

Din nectarul florilor arborelui de tei se poate obține mierea, a cărei culoare poate varia de la galben deschis la portocaliu închis și care are un miros dulce lemnos, ușor de recunoscut. Acest tip de miere este considerată una dintre cele mai bune deoarece este foarte bogată în vitamina B, aminoacizi și antioxidanți.

Printre proprietățile curative ale mierii de tei se numără cele antiseptice și antiinflamatorii, care fac din acest aliment un tratament naturist eficient în caz de răceală, gripă, tuse și crampe abdominale.



Trandafirul

În terapeutică, trandafirul își găsește o multitudine de întrebuințări. Petalele de trandafiri intră în componenta multor preparate, sunt bune pentru acnee, coșuri, pete. Preparatele cele mai uzuale sunt ceaiul (infuzia) din petale de trandafiri, apa de trandafir, uleiul volatil, crema de trandafir, alifia de trandafir, tinctura (extract alcoolic) de trandafir, mierea de trandafir, oțetul aromat, dulceața de trandafir, pasta de trandafir și siropul de trandafiri. Se folosesc petalele de trandafir (lat. Flores Rosae). În Ceaiul din petale de trandafir are proprietati dezinfectante, hemostatice, antiseptice,

laxative, diuretice, febrifuge și afrodisiace. Iata care sunt indicatiile terapeutice ale acestui ceai:

detoxifica organismul, stimuleaza sistemul imunitar, previne aparitia infectiilor, scade febra, combate raceala, combate gripa, curata caile respiratorii, curata rinichii, impiedica retentia de apa, reface flora intestinala, mentine sanatatea tractului digestiv, amelioreaza congestia uterina, regleaza menstruatia, este adjuvant in cazurile de infertilitate feminina, calmeaza sistemul nervos central, promoveaza metabolismul, sprijina scaderea in greutate. Ajuta in caz de depresie, anxietate, tulburare obsesiv-compulsiva, oboseala cronica, insomnie, nervozitate, dischinezie biliara, durere cauzata de mastita, uscaciune a gurii, stomatita, conjunctivita, amigdalita, parodontoza, bronsita, faringita, avitaminoza, surmenaj.



Trei frați pătați

Trei frați pătați este o planta ierboasă care crește în lunci, la marginea pădurilor, fânețe, pe coaste și stâncării din zona de deal până la cea subalpină. În scop terapeutic se folosește **partea aeriană a plantei**, recoltată în perioada de înflorire din luna mai până la sfârșitul lunii august. Ceaiul de trei frați patati este recomandat pentru alergii, contribuie la reducerea disconfortului cauzat de factorii de natura alergica si mentine sanatatea aparatului respirator.

Compoziție

Planta de trei frați pătați are în compoziție saponine triterpenice pentaciclice, uleiuri volatile, un alcaloid (violină), flavonozide (viola- cvercetinozidă identică cu rutozida), antocianozide, o heterozidă a salicilatului de metil, compuși salicilici, mucilagii, vitamine A, C, betacaroten și taninuri.

Fitoterapia cu planta de trei frați pătați are acțiune expectorantă, diuretică, stimulentă a activității rinichilor, antialergică, regenerant dermic, acțiune febrifugă, sudorifică datorită salicilatului de metil și compușilor salicilici, acțiune coleretică, ușor laxativă, o puternică acțiune depurativă.



Trei frați patati

Pagină realizată de Cercel Elissa



Urzica

Urzica este o plantă erbacee care crește în zone cultivate sau necultivate în grădini, izlazuri, pe lângă șanțuri, pe lângă drum, în marginea apelor, în păduri sau pe locuri grase unde au fost stâne de oi. Frunzele emană substanțe (acid formic) care în contact cu pielea produc urticarie (inflamație specifică, însoțită de usturime și prurit intens), de unde și denumirea latinească a plantei. De la urzică se folosesc frunzele recoltate cu mâna protejată cu mănuși. Este foarte important ca



ele să fie culese de la plantele foarte tinere. Urzica conține substanțe proteice și glucidice, steroli, ulei volatil, acid acetic, acid formic, vitaminele A, B2, C și K, săruri minerale. De asemenea, urzicile conțin histamină, urme de acid formic și o toxină încă incomplet identificată despre care se știe totuși că este responsabilă pentru efectul urticant la nivelul pielii. Urzica are valoroase proprietăți diuretice. Extractele de urzică favorizează transferul acidului uric din țesuturi în circulația sanguină și cresc eliminarea acidului uric prin urină. Există studii care sugerează că extractele din frunze de urzică au proprietăți antialergice. În fitoterapia tradițională se consideră că urzica are proprietăți hemostatice, astringente, antidiareice, antiinflamatoare, cicatrizante, hipoglicemiante, antianemice și remineralizante.

BIBLIOGRAFIE

1. Florentin Crăciun, Mircea Alexan, Carmen Alexan, Ghidul plantelor medicinale uzuale, Editura științifică, București 1992
2. Ecaterina Dumitru, Răducanu Dumitru - Terapia Naturistă, Editura Științifică București, 1992
3. www.naturapasca.ro
4. www.drbalint.ro
5. www.wikipedia.org
6. www.wikipedia.org
7. extramall.ro
8. e.Bucataria
9. DOC.RO
10. <https://www.botanistii.ro/blog/nuc-cum-sa-plantezi-si-sa-ingrijesti-acest-pom-fructifer/>
11. <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/catina-numita-si-ginsengul-romanesc-iata-ce-minuni-face-11506820/>
12. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Coadă-calului>
13. <https://www.pestre.ro/blog/papadia-tot-ce-trebuie-sa-stim>
14. <https://identitatea.ro/trandafirul/>
15. https://www.sfatulmedicului.ro/plante-medicinale/maces-rosa-canina_14350
16. <https://ro.wikipedia.org/wiki/G%C4%83lbenele>
17. ro.wikipedia.org/wiki/Salvie
18. <https://www.pestre.ro/blog/papadia-tot-ce-trebuie-sa-stim/>
19. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Coadă-calului>



"Natura-ți dă zilnic exemplu de a trăi."
(N. Iorga)

